



2024年

# 7月分中学校給食献立予定表(西側)



上尾市教育委員会  
上尾市立中学校給食共同調理場

日	曜	献立名		材 料 名						エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		主食 牛乳	おかず (主菜・副菜)	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				調味料
				(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質			
3	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ わかめサラダ ◎ 福神漬 ◎ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 チンゲン菜	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご 福神漬 冷凍みかん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油	カレー粉 塩 こしょう チキンブイヨン ポークブイヨン 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース チャツネ ペーリーフ しょうゆ 酢 辛子	896	35.3
4	木	枝豆ごはん ◎ 牛乳	あじのレモン風味 ◎ いんげんのそぼろ煮 ◎ みそ汁	アジでん粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	さやいんげん こまつな	えだまめ レモン果汁 根生姜 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	しょうゆ 酒 塩 だし昆布	763	38.1
5	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	チキンのトマトソース ◎ 野菜炒め ◎ セタスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 オクラ	玉ねぎ ホールコーン キャベツ	黒パン 砂糖 ビーフン	サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ	819	34.9
8	月	白飯 ◎ 牛乳	魚の和風マヨネーズ焼き ◎ 麻婆なす ◎ すまし汁	シルバー 豚肉 鶏肉 赤みそ	牛乳	人参 江戸菜	玉ねぎ 長ねぎ なす 根生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 マヨネーズ ごま油	しょうゆ 塩 厚削り節 酒 豆板醤	784	33.1
9	火	◎ コッペパン ◎ りんごジャム ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ ブロccoliのソテー ◎ レタスとえのきたけのスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ レタス えのきたけ	コッペパン 砂糖 でん粉 りんごジャム	サラダ油 バター	しょうゆ 本みりん 酒 塩 こしょう チキンブイヨン	761	31.5
10	水	白飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ ゴーヤチャンプルー ◎ みそ汁 ◎ ふりかけ	春巻 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉 ふりかけ	人参 水菜	根生姜 にんにく 長ねぎ にがうり	米 砂糖 でん粉	サラダ油	チキンブイヨン 塩 しょうゆ	860	30.0
11	木	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	インディアンポテト ◎ キャベツとツナのソテー ◎ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 根生姜 バイン缶 みかん缶	ツイストパン でん粉 皮つきポテト 杏仁豆腐	サラダ油	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ こしょう	908	32.5
12	金	白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ 豚肉とごぼうの炒め煮 ◎ みそ汁	サバ 豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	さやいんげん チンゲン菜	ごぼう こんにやく 大根	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒 本みりん 唐辛子	868	35.1
16	火	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ キャベツとツナのソテー ◎ ワンタンスープ ◎ クラスソース	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 脱脂粉乳	人参 いら	玉ねぎ キャベツ もやし	子どもパン ポテトサラダベース ポテトパウダー 小麦粉 パン粉 ワンタンの皮	サラダ油	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ チキンブイヨン	854	32.6
給食回数				9回				今月の平均摂取栄養量		835	33.7	
								食事摂取基準		830	27~42	

◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。  
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき)はエビやカニが混ざっていることがあります。

都合により献立の変更がある場合があります。  
※江戸菜とは、小松菜の一種です。

## 夏の食事と水分補給について

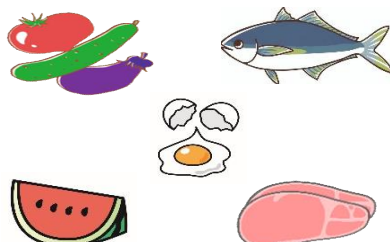
梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。脱水症や熱中症を予防するためにも食事に気を付け、水分補給を意識することが大切です。日頃の水分補給の基本は、まず食べることです。私たちの体は、一日に必要とする水分の約40%を食事から補給しています。そして、体内の水分の多くは筋肉中に貯蔵されています。筋肉量が多いほど、脱水症や熱中症を起こりにくくします。毎日、食事をきちんと食べて、水分とともにたんぱく質もしっかりとり、暑さに負けない体を作りましょう。

食事をきちんととりましょう



朝食をしっかりとり、昼食、夕食の1日3食とることで主菜や副菜、汁物から水分を補給できます。

たんぱく質やビタミン類をとりましょう



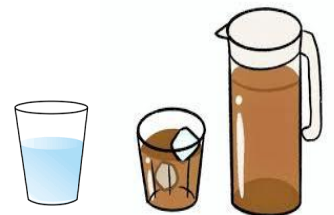
あっさりしたものだけでなく肉や魚などのたんぱく質や夏野菜、果物などのビタミン類を取り入れましょう。

水分補給のタイミング



起床時、食事中、入浴前、就寝前に加えて1時間から2時間おきに水を飲むことをおすすめします。

水分補給の飲み物



のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。清涼飲料水は糖分が多く含まれているので、水やカフェインのない麦茶がおすすめです。